

Государственное бюджетное специальное (коррекционное) основное образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья - специальная (коррекционная) школа- интернат №113 городского округа Самара

**Консультация для родителей
«Режим дня школьника»**

Подготовила: Тищенко Светлана Валерьевна

Консультация для родителей

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

Установление для школьника определенного режима, т. е. рационального распределения обязанностей на протяжении дня, правильного чередования занятий и отдыха, обеспечивает здоровье и нормальное развитие ребенка. Правильное чередование труда и отдыха имеет большое значение, особенно в детском возрасте. На первом же родительском собрании учитель объясняет родителям, что соблюдение детьми режима дня столь же обязательно дома, как и в школе.

Режим для школьника важен потому, что он создает прочные рефлексy, воспитывает полезные устойчивые привычки. Ребенок приучается вставать и ложиться спать ежедневно в одно и то же время. Это помогает ребенку быстрее заснуть, крепче спать и утром встать бодрым. То же относится к приему пищи. Если школьник будет питаться регулярно, в одно и то же время получать завтрак, обед, полдник и ужин, то он будет есть с аппетитом, а это способствует лучшему усвоению пищи. Рациональный режим дня создает здоровый динамический стереотип поведения, укрепляет нервную систему ученика.

Ежедневное выполнение рационального режима дня, кроме большого гигиенического значения — сохранения и укрепления здоровья, имеет немаловажное значение для успешного обучения. Ребенок приучается к аккуратности, порядку, опрятности, учится ценить и беречь время, экономно его расходовать, привыкает работать последовательно, прилежно, тщательно. Приученный к режиму ребенок всегда будет иметь время для занятий в школе и дома, для отдыха, прогулок и игры, для оказания помощи родителям по хозяйству (это должно быть предусмотрено режимом дня). Выработанные в детстве привычки облегчают работу и нередко сохраняются на всю жизнь.

Особенно важно приучать детей к тому, чтобы все учебные пособия были подготовлены с вечера. Ни в коем случае не следует делать это утром, так как поспешные сборы нервируют ученика, приучают к неряшливости.

В режиме дня необходимо предусмотреть время для прогулок (общее пребывание на воздухе должно быть не менее 3 ч), для самостоятельных занятий любимым делом (2 ч) чтения, рисования, лепки, выпиливания и т. п. Пребывание на воздухе будет более полезным в сочетании с подвижными играми, посильным физическим трудом. Большую пользу приносит прогулка вечером перед сном (30—40 мин).

Преподавание физкультуры в малокомплектной школе имеет непосредственное отношение к режиму дня школьника, ко многим вопросам школьной гигиены, в связи с чем рассмотрению этих вопросов в настоящем пособии уделено значительное внимание.

Из каких элементов должен складываться режим дня школьника?

Утренняя гигиеническая гимнастика. Начинать день следует с утренней гигиенической гимнастики. Она помогает ребенку быстрее включиться в работу, создать бодрое настроение. Лучше всего, если дети будут делать зарядку под радио. Удачно составленные комплексы упражнений хорошо сочетаются с эмоциональным бодрим музыкальным сопровождением, полезными гигиеническими советами. Если воспользоваться радио почему-либо невозможно, то школьники могут заниматься самостоятельно, выполняя комплексы упражнений, которые они разучили в школе.

Зарядку следует делать в спортивной форме (трусы, майка и тапочки) при открытой форточке или на воздухе (во дворе) и заканчивать ее водной процедурой.

Приучать детей к утренней гигиенической гимнастике надо с 4 лет. К 6—7 годам это войдет в привычку, и ребенок будет выполнять упражнения самостоятельно.

Физкультминута дома. Физкультминута — форма кратковременного активного отдыха при выполнении домашних заданий. «Сигналом» к ней служит ослабление внимания у ребенка. Обычно это происходит через 30—35 мин умственной работы.

Физкультминуту лучше проводить в перерыве между выполнением домашних заданий.

Физкультминута способствует лучшему кровообращению, особенно в мышечных тканях, активизирует работу сердца и легких, что в свою очередь помогает насыщению крови кислородом, так необходимым головному мозгу, ускоряет и повышает выделение продуктов обмена из организма.

Если ребенок долго писал, то ему необходимо провести упражнения для сгибания и выпрямления рук, сжимания и разведения пальцев рук, потряхивание кистями. При долгом сидении нарушается кровообращение, происходит застой крови в нижних конечностях, поэтому необходимо включить упражнения для ног: приседание, махи ногами, подскоки и др.

Перед выполнением упражнений надо проветрить комнату, ослабить пояс, расстегнуть воротник. Во время физкультминуты ребенок, стоя у стола и в середине комнаты, выполняет 3—4 упражнения, повторяя их по 4—8 раз.

Индивидуальные задания по физкультуре. Утренняя гимнастика, физкультминута дома и тем более домашние задания по физической культуре выполняются далеко не всеми учениками младших классов. Большинство учителей, как показывает практика, дают ученикам начальных классов индивидуальные задания по физической культуре, но родители не всегда контролируют выполнение, и ученики, начав заниматься, часто перестают делать заданные на дом упражнения. В то же время они крайне желательны для всех учащихся, но особенно необходимо для детей с отклонениями в здоровье систематическое проведение дома специальных физических упражнений.

Домашние задания должны быть строго индивидуальны, с дифференцированным подходом к детям. Для здоровых детей в домашние задания следует включать прыжки через скакалку, упражнения с мячами, метание и др. Дома выполняются упражнения, требующие длительного, многократного повторения. Может входить в домашнее задание ежедневное выполнение под наблюдением родителей тех комплексов упражнений, которые разучивались в школе.

Питание. Рационально сбалансированное питание, когда затраты организма вполне восполняются энергией, получаемой от пищи, оказывает большое влияние на растущий организм ребенка. Голодный ребенок не только плохо слушает, но и плохо понимает объяснение учителя, без нужды отвлекается, теряет интерес к учению, скорее устает.

Большое значение имеет режим питания, его регулярность. Лучше всего принимать пищу 4 раза в день в одно и то же время, через каждые 3—4 ч. Ни в коем случае не следует отпускать детей утром в школу без завтрака. Это понижает рабочий тонус школьника и сопротивляемость организма к заболеваниям. В школе (на большой перемене) ребенок должен обязательно получать второй небольшой (горячий) завтрак.

Основная еда в течение дня — обед, который составляет 40—45% общего дневного рациона. Обедать школьнику нужно днем, после прихода из школы. Детям, занимающимся во вторую смену, следует обедать обязательно перед уходом в школу, а не вечером, по возвращении домой. Ужинать лучше всего в 7—8 ч вечера, не менее чем за 1,5—2 ч до сна. Завтрак должен быть плотный (30% дневного рациона), а ужин — легкий. Обильный ужин перегружает желудок и мешает нормальному сну. На ужин следует избегать большого количества легко усвояемых углеводов (сладкого), так как они возбуждают нервную систему и ребенок плохо засыпает. Молоко, простокваша, кефир, творог, небольшое количество хлеба, несладких сухариков (школьных, пионерских) или хрустящего хлеба — лучшая диета для детей перед сном.

Следует приучать ребенка есть за чистым столом, не спеша, хорошо пережевывая пищу. Есть надо обязательно чистыми руками, и у ребенка с ранних лет должна быть воспитана привычка мыть руки перед едой. Нельзя детям разрешать читать во время еды, громко разговаривать и смеяться. Если приучить детей ежедневно есть в определенное время, то они не будут жаловаться на отсутствие аппетита.

Сон. Глубокий и полноценный сон — абсолютно необходимая функция человеческого организма. Во время сна нервные клетки восстанавливают все те компоненты, которые они расходуют во время бодрствования. При бодрствовании в клетках преобладает процесс распада клеток и тканей, во время сна, наоборот, — процессы восстановления. Организм во время сна получает наиболее полный отдых (И. И. Павлов называл сон «охранительным торможением»). Достаточная продолжительность сна обеспечивает нормальную деятельность днем не только мозга, но и всего организма в целом. Не выспавшийся ребенок невнимателен, плохо слушает учителя, рассеян, раздражителен. Продолжительное недосыпание может привести к нервным заболеваниям (неврозам), малокровию и т. п. Продолжительность нормального сна детей младшего школьного возраста колеблется в пределах 9—11 ч.

Ребенок должен иметь отдельную, удобную и чистую, не слишком мягкую постель. Комнату, где спит ребенок, надо чаще проветривать. Спать дети должны при открытой форточке. Зимой лучше укрыть ребенка потеплее, но форточку слегка приоткрыть (в лесных школах и санаториях даже зимой дети спят на воздухе, в спальнях мешках). Помимо здорового сна, это закаливает дыхательные пути ребенка. Совершенно необходимо создать в комнате спокойную, тихую обстановку, зашторить окна, выключить яркий свет, радио и т. п.

После ужина (перед сном) нельзя разрешать детям веселые развлечения, шумные игры, надо ограничить просмотр телевизионных передач, сократив их до 0,5—1 ч (достаточно ограничиться передачей «Спокойной ночи, малыши»). Следует приучать детей к элементарным гигиеническим навыкам перед сном: умываться, чистить зубы, мыть ноги и т. п.

Примерный режим дня

Всем физиологическим процессам в организме свойствен определенный ритм, нарушение которого мешает правильной жизнедеятельности организма. В связи с этим надо строго придерживаться научно обоснованного режима дня, отражающего суточный ритм жизни человека. Вот примерный режим для младших школьников:

Пробуждение	7.00
Утренняя гимнастика, умывание, уборка постели	7.00—7.30
Завтрак	7.30—7.50
Дорога в школу	7.50—8.30
Занятия в школе	8.30—13.00
Дорога из школы	13.00—13.30
Обед	13.30—14.00
Послеобеденный сон, отдых, подвижные игры	14.00—16.00
Приготовление уроков, уборка рабочего места	16.00—17.50
Полдник	17.50—18.00
Пребывание на воздухе	18.00—19.00
Ужин и свободные занятия	19.00—20.00
Приготовление ко сну, вечерний туалет	20.00—20.20
Сон	20.20—7.00

Соблюдение режима, правильное питание, полноценный сон, занятия гигиенической гимнастикой, хорошо организованное чередование учебных занятий с физкультминутами, отдыхом прогулками, а также посильный бытовой труд — все это будет содействовать правильному развитию ребенка и успешному обучению его в школе.